

Domaines d'application

Douleurs chroniques

Grâce à l'andullation, des douleurs dues à diverses pathologies, comme les problèmes de dos, la fibromyalgie et l'arthrose peuvent être atténuées. Surtout les plaintes liées à des affections chroniques peuvent se trouver à la base d'un long calvaire nuisant à la qualité de vie. L'andullation peut aider à améliorer la qualité de vie à travers l'atténuation de la douleur. Il redevient possible, grâce à un processus naturel, de mener un quotidien normal et de rétablir sa qualité de vie.

De nos jours, la douleur aiguë due aux efforts physiques n'est plus exceptionnelle. Dans le cas de la douleur aiguë aussi, l'andullation peut procurer une atténuation de la douleur. Ici, il suffit de faire des séances d'andullation de courte durée pour refouler les signaux douloureux par les signaux positifs des vibrations mécaniques.

L'andullation permet non seulement d'alléger les douleurs existantes, mais a aussi un effet préventif, évitant ainsi que la douleur apparaisse. Il stimule les cellules à produire plus d'énergie. Ceci exerce une influence positive sur notre santé. En outre, il stimule l'élimination des agents pathogènes et nous protège contre les maladies. Notre vitalité augmente et notre système immunitaire est renforcé.

Échauffement

L'andullation peut être utilisée pour échauffer le corps avant les activités sportives. La circulation sanguine s'améliore et les cellules reçoivent plus d'énergie. Personne n'est capable de performances physiques sans être préparé au préalable. Cependant, le temps de préparation peut être considérablement raccourci par un bon échauffement, ce qui prévient également les elongations musculaires.

Grâce aux effets de l'andullation, les cellules sont stimulées à produire plus d'énergie. D'une part, cette énergie est nécessaire pour l'effort physique en soi, c.-à-d. pour atteindre l'objectif proposé. D'autre part, l'énergie cellulaire a un effet positif sur le bon fonctionnement de nos organes, ce qui est une condition pour arriver à de bonnes prestations sportives.

Lorsqu'on doit fournir des efforts sportifs exceptionnels, il importe de soigner au mieux son corps et de contrebalancer cet effort d'une façon ou d'une autre. Lorsqu'on soumet le corps à des tensions continues, les muscles durcissent et l'irrigation sanguine diminue.

Par les vibrations d'andullation, les muscles se détendent, la circulation sanguine est réactivée et le flux lymphatique stimulé. Tout ce processus mène à une optimisation de la régénération physique et prévient les tensions.

Anti-âge

Pour influencer favorablement le processus anti-âge, une stimulation de la substance collagène est d'une importance cruciale. Le collagène se trouve partout dans notre corps : dans les os, le cartilage, les tendons, les articulations, les dents, la peau et beaucoup d'autres endroits.

Le collagène est une composante essentielle de notre tissu conjonctif. C'est grâce à lui que les contours de notre peau sont pour ainsi dire 'capitonés'. Par conséquent, la qualité de la substance collagène est visible à travers notre peau. Si la quantité de substance collagène diminue dans le corps, des rides apparaissent, qui nous font paraître plus âgés.

Un métabolisme plus performant permet de transporter le matériel nécessaire pour la régénération cellulaire dans la peau et d'éliminer des déchets métaboliques du corps. Puisque la tension musculaire joue également un rôle dans la formation de rides, il est essentiel de détendre les muscles. Contrairement au traitement Botox, l'andulation ne paralyse pas la peau, mais la détend de façon naturelle à partir de l'intérieur.

Anti-stress

Puisque dans la vie actuelle nous sommes de plus en plus souvent exposés au stress, notre corps n'a plus l'occasion de se détendre. Un "Burn Out" n'est plus chose rare. La cause ? Le stress négatif prolongé, nommé aussi 'distress'. Le «distress » est dû à plusieurs facteurs. A part les influences externes, il y a aussi les contraintes psychiques qui engendrent le distress. Surtout dans la vie professionnelle, la barre est placée de plus en plus haut. Souvent, nous nous soumettons à des exigences irréalistes. La conséquence en est que nous sommes victimes de stress. La façon dont nous réagissons aux exigences professionnelles détermine notre degré de stress. Grâce à l'andulation, le niveau de stress diminue et un bouclier protecteur est érigé. Ainsi, nous sommes nous-mêmes responsables de notre niveau de stress.

Détente

Nos muscles jouent un rôle important pour relaxer physiquement et mentalement. Des activités épuisantes et des situations stressantes durcissent nos muscles. Mais on peut y remédier ! L'Andulation permet aux muscles de se détendre. Par conséquent, un état de relaxation profonde s'installe et une régénération totale s'empare du corps et de l'esprit. Le stress peut engendrer toute une série de plaintes. Dans le pire des cas, on est frappé d'un 'burn-out'.

Le stress négatif continu se nomme aussi 'distress'. Il est souvent le résultat d'une charge physique exagérée. La façon dont nous réussissons à répondre aux exigences de notre boulot ou de notre quotidien, détermine notre situation de stress individuelle. En paralysant notre mécanisme de stress, nous devenons nous-mêmes maîtres du stress. C'est ce qui se fait, lorsque nous équilibrons notre système nerveux végétatif. Le niveau de stress baisse et notre capacité de gérer le stress augmente.

Remodelage du corps

Le métabolisme constitue un facteur essentiel pour notre poids corporel. Notre métabolisme règle les processus cellulaires biochimiques nécessaires pour nos fonctions corporelles. Notre corps doit être ravitaillé en substances nutritives, mais en même temps il faut qu'il soit purifié de déchets. Cependant, le degré d'activité métabolique est différent pour chaque individu. Voilà la raison pour laquelle certaines personnes perdent plus facilement des kilos, ou les regagnent plus vite que d'autres. Lorsque le métabolisme n'est pas performant, toutes les tentatives de perdre du poids seront vouées à l'échec. C'est démotivant et déprimant ! Or, l'andulation aide à stimuler le métabolisme et, par ce fait, à améliorer la qualité de vie.